



Blumenkohlsteak auf Süßkartoffelpüree

🕒 55–60 Min   

Zubereitung

Zutaten 2 Portionen

🍷 = Kotányi Produkte

1 Stk.	Blumenkohlkopf, groß
4 EL	Olivensöl
1 EL	Honig
1 EL	🍷 Grillgewürzsalz

Für das Püree

450 g	Süßkartoffeln
70 ml	Milch
1 EL	Butter

Für die Tahini Sauce

80 g	Tahini Paste
2 EL	Zitronensaft, frisch
3 EL	Wasser
0.5 TL	🍷 Knoblauch granuliert
1 Prise	🍷 Meersalz jodiert fein
1	Bund frischer Koriander

- 1 Den Ofen mit Ober- und Unterhitze auf 200 °C vorheizen. Den Blumenkohl in etwa 1cm dicke Steak-Scheiben schneiden. Die Scheiben dann auf ein Backblech mit Backpapier legen.
- 2 Das Olivenöl mit Honig und Kotányi Grillgewürzsalz in einer Tasse gut miteinander verrühren. Die Mischung gleichmäßig auf beiden Seiten der Blumenkohlsteaks verteilen.
- 3 Der Blumenkohl muss für 25 Minuten gebacken werden. In der Halbzeit wenden. Der Blumenkohl sollte auf beiden Seiten eine schöne Bräune erhalten.
- 4 Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In Salzwasser weich kochen und anschließend mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen. Nun die Milch und die Butter in die heiße Masse einrühren.
- 5 Als nächstes das Püree mit einem Mixstab gut miteinander pürieren. Nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Abschließend noch die Tahini Sauce zubereiten. Tahini mit Knoblauchpulver, frischem Zitronensaft, einer Prise Salz und Wasser cremig rühren.
- 7 Auf einem Teller etwas des Süßkartoffelpürees verteilen, darauf das Blumenkohlsteak platzieren und mit Tahini Sauce und frischem gehackten Koriander verfeinern.

